



Os materiais menos utilizados no ginásio

Landmine, kettlebell, medicine ball e battle rope: que exercícios pode fazer?

Quem tem por hábito fazer os mesmos treinos e utilizar os mesmos equipamentos, acaba por se cansar deles. Quando isto acontecer, o melhor é tentar diversificar, para quebrar a monotonia dos treinos. Esta alternância dos equipamentos de treino também ajuda a melhorar as nossas aptidões físicas, já que o nosso organismo precisa de estímulos diferentes para continuar a evoluir. A ideia é mudar um treino por semana para algo que nunca fizemos, criando um desconforto necessário no nosso corpo.

LANDMINE

1 - LUMBERJACK SQUAT TO PRESS

Faça um agachamento profundo seguido de um press de ombro.

2 - DEADLIFT WITH BENT OVER ROW

Desça o tronco através de um peso morto, fixe a posição baixa, faça uma remada unilateral e volte a subir o tronco através do peso morto.

KETTLEBELLS

3 - ALTERNATING KETTLEBELL PRESS

Na posição de *front rack*, mantenha o core bem apertado e alterne o *press* de ombro com o *kettlebell*.

4 - DOUBLE KETTLEBELL SWING

A distância entre as pernas terá de ser a de um *sumo squat*. Comece por fletir as pernas e a anca. Com um único movimento pendular, mova os *kettlebells* de baixo para cima, com a ajuda do seu centro de gravidade.

MEDICINE BALL

5 - HALF BURPEE TRICEP PUSH-UP

Segure a *medicine ball* no chão e inicie na posição mais baixa de um agachamento. Lance as pernas para trás e fique em prancha. Depois faça uma flexão de tríceps com os cotovelos juntos ao corpo e, de seguida, volte à posição inicial.

6 - WALL BALL

A distância do corpo em relação à parede será a dos braços em extensão a segurar a bola. Faça um agachamento frontal e num movimento único e fluido, após finalizar a extensão das pernas, lance a *medicine ball* para um alvo preestabelecido por si.

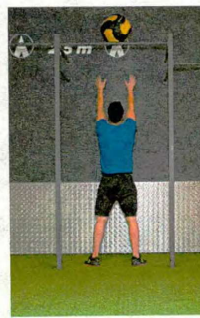
BATTLE ROPE

7 - ALTERNATED WAVES

Coloque-se em posição de agachamento para manter um posição de isometria ao mesmo tempo que faz movimentos ondulatórios alternados com as cordas.

8 - CROSS-LATERAL MOVEMENT

Cruzar os braços num movimento explosivo ondulatório de 180 graus e acompanhar com o resto do corpo.





Fonte: Jorge Ortiz
PT coordinator @Fitness Hut Amoreiras, VivaGym Group

Fotos de:
Liete Couto Quintal – LCQ photography

Mais informações em:
<https://www.facebook.com/lietecoutoquintal>

